



Budo Schule Randokan

**Zweimal
Schnuppern
kostenlos**



Beweglich

Sicher

Gelassen

Ju Jitsu

Ju-Jitsu eine japanische Kampfkunst, die Körper und Geist trainiert. Alle modernen japanischen Kampfkünste gehen aus der Mutterdisziplin Ju-Jitsu hervor. Wir orientieren uns an den Prinzipien des japanischen Meisters Jigoro Kano: bestmöglichen Einsatzes der Kräfte zum Wohle aller für ein Leben in Harmonie.

Im vielseitigen, sportlichen Training werden Fähigkeiten wie Kondition und Koordination gefördert. Die anspruchsvolle Kampfkunst ermöglicht die Entwicklung geistiger Fähigkeiten. Durch Vernetzung von klarem Körperausdruck und wertungsfreier Kommunikation erschaffen wir die Voraussetzung zu besonnenem und überlegtem Handeln. Unser Unterricht für Kinder ist geprägt von altersgerechter Auswahl der Methoden und Inhalte.

Gestärktes Selbstbewusstsein, Konzentration sowie eigenständiges Denken übertragen sich auf den Alltag. Durch das Üben von Angriff und Abwehr sind Sie in der Lage eine Notfallsituation erfolgreich zu meistern. Mit zunehmender Meisterschaft rückt der Kampf in den Hintergrund und eine klare, gleichwertige Haltung, die geprägt ist von wertungsfreier Kommunikation wird wichtiger und dient dem Wohl der Allgemeinheit.

Laufzeit	6 Monate
Dauer	60/90 Minuten
Alter	8 – 99 Jahre
Kursort	Dojo im EKZ Sunne Märt

Stundenplan

Alter	- 8	- 11	- 17	+ 18
Mo	18.45	18.45		
Di				
Mi				20.00
Do				
Fr			19.30	09.15*

Schnupperkurse

Jederzeit gemäss Stundenplan

Ihre Investition pro Semester

- 18 Jahre	CHF 295.-
+ 18 Jahre	CHF 395.-/310.-*

Kursleitung



Das Team unter der Leitung von Suzanne Emch garantiert Ihnen eine professionelle, fundierte Kursleitung.